

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 252337

---

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1  
Adresse:  
Zu den drei Linden 80  
4058 Basel

---

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 2**

#### **Voraussetzung**

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik  
Korrektur von Stilfehlern  
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung  
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

---

Trainer: Fabian Hafner

---

---

Kursniveau:

Bemerkung:

---

Kosten: 236.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 8

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	28.04.2025	18:00 - 18:45
	05.05.2025	18:00 - 18:45
	12.05.2025	18:00 - 18:45
	19.05.2025	18:00 - 18:45
	26.05.2025	18:00 - 18:45
	02.06.2025	18:00 - 18:45
	16.06.2025	18:00 - 18:45
	23.06.2025	18:00 - 18:45

---